

## **Индивидуальный подход к физическим нагрузкам военнослужащих**

Фольинсков И.А., Бойко Е.Д.

Белорусский национальный технический университет

Индивидуализация является одним из основных требований теории и методики физического воспитания. Она предполагает такое построение процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к занимающимся физической культурой и спортом и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Индивидуализация нагрузок, в свою очередь, в процессе занятий физическими упражнениями предполагает определение ее адекватности индивидуальным возможностям занимающимся.

Общеизвестно, что одним из важнейших показателей применяемой нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС) и время ее снижения до исходного уровня после выполнения упражнения. Следует постоянно помнить, что индивидуальные различия в реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) на нагрузки различной направленности обуславливаются не столько и не только характером нагрузки, сколько исходными индивидуальными значениями ЧСС.

При сравнении минимальных и максимальных значений пульса у молодых людей призывного возраста, не занимающимся спортом (n=28 чел.), разница в исходных (до занятий) значений пульса, составляющая 10 уд/мин., сохраняет тенденцию в размахе этих различий на протяжении всего занятия в ответных реакциях пульса на нагрузку различной направленности.

При этом более высокая частота пульса отмечается у тех занимающихся физическими упражнениями, которые изначально имели более высокий исходный уровень ЧСС. Следовательно, не зависимо от направленности нагрузки, в целом уровень ЧСС обуславливается индивидуальными особенностями деятельности ССС.

Данные ряда исследований свидетельствуют, что основанием для увеличения интенсивности нагрузки является снижение ЧСС у занимающихся (на уровне массового спорта) с повышенной частотой пульса до 150 уд/мин и, наоборот, критическими значениями ЧСС при интенсивной нагрузке является достижение величины ЧСС до 180–182 уд/мин. Она превышает зону так называемого нормального функционирования аппарата кровообращения (миокард).

С педагогических позиций стимулом для очередного повышения нагрузок может служить улучшение показателей, отличающихся наибольшей информативностью, то есть мобильностью.

УДК 623.1/7

### **Применение инженерных заграждений для охраны государственной границы Республики Беларусь**

Харитонович Д.И., Григоренко С.В.

Белорусский национальный технический университет

Охрана Государственной границы осуществляется в целях недопущения противоправного изменения Государственной границы, обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь и соблюдения физическими и юридическими лицами законодательства о Государственной границе.

Инженерные сооружения и заграждения – это сооружения и заграждения, предназначенные для обозначения Государственной границы на местности, фиксации следов и других признаков нарушения рубежей охраны, затруднения действий нарушителей, создания благоприятных условий для эффективного применения вооружения и техники, а также повышения защиты подразделений и объектов от средств поражения.

Инженерные сооружения и заграждения для охраны государственной границы должны отвечать следующим требованиям:

- в максимальной степени соответствовать своему прямому назначению и замыслу действий;
- обеспечивать безопасность и удобство их использования подразделениями и пограничными нарядами;
- по возможности быть скрытыми от наблюдения, как с территории сопредельного государства, так и со стороны тыла, и внезапными для нарушителей границы (противника);
- быть простыми в сборке и эксплуатации, долговечными и обеспечивать минимальные трудозатраты при их возведении, содержании и ремонте;
- располагаться на местности в целесообразном сочетании с другими инженерными сооружениями, заграждениями и естественными препятствиями;
- иметь высокую надежность и эффективность в эксплуатации, при этом линейные сооружения (контрольно-следовые полосы, дороги и заграждения) должны быть по возможности непрерывными (не иметь разрывов) и проходить по кратчайшим расстояниям.